

AIKIDO bambini e adulti  
BODY TONE  
CIRCUITO BRUCIA GRASSI  
CIRCUITO CARDIO  
CIRCUIT TONE  
CORRETTIVA  
DANZA ACROBATICA  
DANZA MODERNA  
DINAMIC ENGLISH  
FIT BOXE  
G.A.G.  
GINNASTICA ARTISTICA  
KARATE Tang Su Do  
KICK BOXE



Torniamo in forma insieme!

## VI ASPETTIAMO!!

KUNG FU  
YOGA  
LATINO AMERICANI bambini e adulti  
MATTINO IN FORMA  
MUSICAL bambini e adulti  
OVER 60  
PERSONAL TRAINER  
POSTURAL  
SPINNING  
SPRING ENERGIE  
TONE UP  
TONIFICAZIONE  
WALKING

#### PERSONAL TRAINER

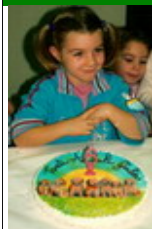


Puoi chiedere di essere seguita da un Personal Trainer sia singolarmente o in piccoli gruppi. Contattaci per avere maggiori informazioni!

#### Associazione Sportiva Dilettantistica DINAMICA

E' nata l'Associazione Sportiva Dilettantistica DINAMICA che si occupa dei Corsi per i bambini e ragazzi. Siamo affiliati UISP e CONI per poter partecipare alle loro gare e manifestazioni.

#### COMPLEANNI in Palestra



I nostri locali sono a disposizione per i compleanni dei vostri figli! Se volete organizzare una festa originale, con tanto spazio coperto a disposizione, un'ampia sala attrezzata con tantissimi giochi.

CONTATTATECI!

E' CONSIGLIABILE PRENOTARE CON ANTICIPO

#### Speciale "Famiglia in Palestra"



La particolarità dei corsi **DINAMICA** è soprattutto quella di aiutare mamme e papà che accompagnano i figli ai corsi di ginnastica. Invece di dover attendere un'intera ora potete approfittarne e partecipare anche voi ad un corso

adulti nello stesso orario!

Se invece volete partecipare ad un Corso Adulti e non ci sono Corsi Bimbi in contemporanea o vostro figlio non vuole partecipare, vi offriamo il **Baby-Park**, ampio spazio giochi dove i bambini sono seguiti dal nostro personale.

Naturalmente abbiamo pensato ad una speciale Tesser **FAMIGLIA IN PALESTRA** che prevede uno sconto del 10% sul totale dei corsi per chi si iscrive in due o più familiari !!

Guarda nella pagina [ORARI CORSI 2010-2011](#) i corsi in contemporanea segnalati.

#### Massaggi e Trattamenti

Massaggi Benessere e Bellezza  
con Gianluca



Trattamenti e massaggi  
Terapeutici con Fabio

## Orario Corsi

CORSI 2010 - 2011

## Baby Park

LO SPAZIO PER I VOSTRI BIMBI

### Ti aspettiamo a:

PALESTRA  
**DINAMICA**  
Scandiano

LA PALESTRA DINAMICA ORGANIZZA  
A SCANDIANO UNO

### STAGE di DIFESA PERSONALE FEMMINILE

Maestro Denis

Teoria e pratica di un metodo difensivo semplice, veloce ed efficace.  
Tecniche di alcune arti marziali cinesi (Meihuaquan, Wing Chun) combinate fra loro e semplificate per la massima efficacia con il minimo sforzo.  
Uno stage dedicato alle donne di tutte le età per rispondere ai bisogni che sono nati in seguito ad un graduale aumento della violenza e delle aggressioni per strada e tra le mura domestiche.  
Lo stage si svolgerà in un clima sereno ed arricchente. Scegliamo la via dell'armonia contro la violenza.



**Domenica 6 Marzo**  
Dalle 9.30 alle 12:30

Costo : 15 €

PER INFORMAZIONI 348-40.42.401 / 0522-85.44.20  
Palestra DINAMICA - Via Giffuso 4 - Zona Industriale Cecote - Scandiano (RE)

#### TESSERA OPEN

In Palestra quando vuoi tu !

## Tessera Open

Per aiutare quanti per motivi di lavoro o altre ragioni non riescono a frequentare uno specifico corso con continuità nei giorni e nelle ore in cui si svolge, abbiamo pensato ad una **TESSERA OPEN** che permette di partecipare a tutti i Corsi FITNESS (tranne Latino Americani, Yoga, Spinning, Kick Boxing e Aikido), a seconda del vostro tempo libero.

Avrai la libertà di venire qualsiasi giorno a qualsiasi Corso Fitness!

	<b>LE DELIZIE DI GIORGI</b> Via G. di Vittorio 10/C Scandiano Tel. 0522/767146 Cell. 339/7253026   GELATO TUTTI I GIORNI Dallo 9.30 alle 13.30 <b>TUTTE LE DOMENICHE PANE FRESCO</b>	<b>BAR TRATTORIA SEBASTIAN CAFE</b>  Tel. 0522 857483 Via Gattuso, 1 - Scandiano (RE) (Ristorante e bar)	 Tel. 0522/856828 via Fornelli Rossetti 14/C - SCANDIANO (RE)	
<b>Stefano Pignoli</b> Produttore e venditore di prodotti di pasticceria fresca e surgelata. <b>PIGNOLI STEFANO</b> snc, di Pignoli e Valente Via Renato Guttuso, 1/A - 42019 SCANDIANO (RE) Tel. 0522/66.57.80 - Fax 0522/66.48.89 e-mail: cartotti@cartolineadampsa.it	 <b>Anno stampa</b> Via Cortese, 10A/B - 42019 SCANDIANO (RE) Tel. 0522/66.57.80 - Fax 0522/66.48.89 e-mail: cartotti@cartolineadampsa.it	Atelier Ottico	Pinocchio	

**Sponsor**

[www.e-bimbi.it](http://www.e-bimbi.it)  
  
 Il sito per vendere e comprare articoli per bambini, nuovi e usati.

Elisa PalestraDinamica | Crea il tuo badge



 la palestra per tutta la famiglia  
 Scandiano (RE)  
[www.palestradinamica.it](http://www.palestradinamica.it)

Nome: Elisa PalestraDinamica  
 Stato: Pagina Facebook della Palestra Dinamica

**SPAZIO SOLIDARIETA'**  
 Sosteniamo le attività di "Amici di Sighet" per aiutare i bambini e le famiglie bisognose di Sighet, in Romania.  
 Visita il loro sito [www.amicidisighet.it](http://www.amicidisighet.it) !!

**PUOI AIUTARLI ANCHE TU !**  
 Raccogliamo TUTE DA GINNASTICA e SCARPE DA GINNASTICA direttamente in Palestra, per i ragazzi/e delle Case Famiglia e delle famiglie bisognose. IMPORTANTISSIMO è che tute e scarpe siano in BUONO stato! e quindi non rotte, rovinate o sporche!! **GRAZIE !**

Palestra **DINA MICA** di Incerti Elisa  
 © 2006-2011 DINA MICA All right reserved